**АДМИНИСТРАЦИЯ ПИЧАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ПИЧАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  И СОГЛАСОВАНО  Советник директора по воспитанию  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пашина М.М.  Протокол №  От « » 2024г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Филина С.Н.  Приказ №193-о/д  от «30» 08 2024 г. |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Лыжи»**

Физкультурно-спортивной направленности

для детей 11-16 лет

Срок реализации – 1 год

**Автор-составитель:**

Ивлев Александр Александрович

педагог дополнительного образования

**С. Пичаево, 2024**

**Информационная карта:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Учреждение** | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Пичаевская средняя общеобразовательная школа» |
| **2. Полное название**  **программы** | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  «Лыжи». |
| **3.  Сведения об авторе-составителе:** | |
| **3.1. Ф.И.О., должность** | Ивлев Александр Александрович, учитель физкультуры |
| **4.  Сведения о программе:** | |
| **4.1. Нормативная база** | Закон РФ «Об образовании» (№273 – ФЗ от 29.12.2012г.)  Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Правительством РФ от 04.09.2014 г. № 1726);  Концепция общенациональной системы выявления и поддержки молодых талантов (утверждённая Президентом России 3 апреля 2012 года);  Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 -2017 годы (утв.Указом Президента РФ от 1 июня 2012г. №761);  Концепция развития региональной системы работы с одарёнными детьми в Тамбовской области (распоряжение администрации Тамбовской области №336-р от 28.07.2015);  Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008);  Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);  **Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» и Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 сентября.2022 г. № 629).** |
| **4.2 Область применения** | Дополнительное образование. |
| **4.3. Направленность программы** | Физкультурно-спортивная |
| **4.4. Уровень освоения программы** | ознакомительный |
| **4.5. Возраст обучающихся по программе** | 11-16 лет |
| **4.6. Продолжительность обучения** | 1 год |

# Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

* 1. **Пояснительная записка**

Лыжи – не только массовый вид спорта в России, но и один из лучших способов укрепления здоровья. Благодаря своей доступности он охватывает

спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжной подготовкой помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и

характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

Программа «Лыжи» направлена на приобретение теоретических и практических навыков лыжной подготовки. Способствует укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения. Программа составлена в соответствии с нормативными документами. Уровень освоения программы: ознакомительный

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Педагогическая целесообразность -** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодѐжи, являясь эффективным средством физического воспитания и физического развития.

**Актуальность и практическая значимость программы**

Актуальность и значимость программы определяется запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия спортом, лыжным спортом, в частности, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по лыжному спорту у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в

настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.

# Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки обучающихся является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к лыжному виду спорта, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личносто-психологические характеристики.

# Адресат программы

Программа рассчитана для смешанных групп мальчиков и девочек в возрасте от 11 до 16 лет.

# Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 68 часа.

# Формы обучения

Для реализации данной программы используется очная форма обучения. Состав группы – постоянный.

Формы организации деятельности детей на занятии – групповые и индивидуальные. Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых и практических заданий.

# Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по два учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут.

Длительность занятия – 45 минут. Наполняемость учебной группы 12-15 человек.

# Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34. Дата окончания и начала учебных периодов Начало занятий с 9 сентября, окончание занятий 25 мая. Продолжительность каникул с 1 июня по 31 августа.

# Цель программы

**Цель программы**: привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий лыжным спортом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

# Задачи программы

## Обучающие:

* формирование представления о лыжном спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
  + приобретение теоретических знаний в области лыжного спорта и практических навыков;
  + обучение основам техники передвижения на лыжах;
  + формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
  + формирование знаний о технике безопасности при занятиях лыжным спортом, приѐмах страховки и самостраховки.

## Развивающие:

* + развитие мотивации и положительного отношения ребѐнка к занятиям лыжным спортом;
  + развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
  + развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
  + развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
  + развитие морально-волевых качеств;
  + способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

## Воспитательные:

* + воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
  + воспитание сознательного интереса к занятиям лыжным видом спорта;
  + воспитание стремления к здоровому образу жизни;
  + воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

**Содержание программы**

# Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел I. Теоретическая подготовка** | | | | | |
| 1. | Вводное занятие.  Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.  Лыжный спорт в России и мире. | 1 | 1 |  | Начальная диагностика |
| 2. | Техника безопасности. Профилактика  травматизма. | 1 | 1 |  |
| 3. | Закаливание, режим дня, врачебный  контроль и гигиена спортсмена. | 1 | 1 |  |
| 4. | Лыжный инвентарь, выбор, хранение,  уход за ним. Лыжные мази, парафин. | 1 | 1 |  |  |
| 5. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по  лыжным гонкам. | 1 | 1 |  |
| **Раздел II. Практическая подготовка.** | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 34 |  | 34 | Зачет, тест,  практические задания,  соревнование |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 16 |  | 16 |
| 3. | Техническая подготовка | 6 |  | 6 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | Контрольные упражнения и  соревнования | 7 |  | 7 | Итоговая  диагностика |
|  | Итого: | 68 | 5 | 63 |  |

**Содержание учебного плана**

**Раздел I. Теоретическая подготовка**

**Тема 1**. Вводное занятие. (1 ч.) Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**Тема 2**. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. (1 ч.)

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. **Тема 3.** Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена. (1 ч.) Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-

сосудистую системы организма спортсмена**.** Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии

самоконтроля, подсчет пульса.

**Тема 4.** Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. (1 ч.). Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор

лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

**Тема 5.** Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. (1 ч.)

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

# Раздел II. Практическая подготовка.

Тема 1. Общая физическая подготовка. (34 ч.) Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости,

координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные

игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 2. Специальная физическая подготовка. (16 ч.) Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной возможности организма и развитие волевых качеств,

специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Тема 3**. Техническая подготовка. ( 6 ч.).

Теория: Назначение и функции технической подготовки. Практика:

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов

передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных

элементов техники классических лыжных ходов в облегчѐнных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней, низкой стойках. Обучение преодолению подъѐмов «ѐлочкой», «полуѐлочкой», ступающим, скользящим,

беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом»,

соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**Тема 4**. Контрольные упражнения и соревнования. (7 ч.)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6

соревнованиях по общей физической подготовке в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км. в годичном цикле.

# Планируемые результаты

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпик» является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений, навыков:**

обучающиеся

# будут знать / понимать:

* историю развития лыжного спорта в мире и России;
* влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
* требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;

# будут уметь:

* владеть техникой основных лыжных ходов;
* выполнять приемы страховки и самостраховки;
* выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной

физической подготовке;

* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
* использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни. Обучающиеся по данной программе **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:
* анализировать свои действия и давать им оценку;
* ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям; - владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
* иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

# Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

**Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 68. Дата окончания и начала учебных периодов

Начало занятий с 9 сентября, окончание занятий 25 мая. Продолжительность каникул с 1 июня по 31 августа.

# Условия реализации программы Санитарно-гигиенические и практические требования

Занятия должны проводиться в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи. Большая часть практических занятий будет проходить на открытом воздухе, поэтому педагогу при проведении занятий в зимний период необходимо учитывать температурный режим о вести постоянный контроль за обучающимися.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Объект наблюдения** | **Степень и признаки утомления** | | | | |
| **Небольшая** | **Средняя** | | **Большая (недопустимая)** | |
| **Цвет кожи лица** | Небольшое  покраснение | Значительное  покраснение | | Редкое покраснение,  побледнение или синюшность. | |
| **Речь** | Отчетливая | Затрудненная | | Крайне  невозможная. | затрудненнаяили |
| **Мимика** | Обычная | Выражение  напряженное | лица | Выражение страдания на лице. | |
| **Потливость** | Небольшая | Выраженная  половины тела | верхней | Резкая верхней половины тела  и ниже пояса, выступание соли. | |
| **Дыхание** | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным  дыханием. | |
| **Движения** | Бодрая походка | Неуверенный покачивание | шаг, | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой,  падение. | |
| **Самочувствие** | Жалоб нет | Жалобы на усталость,  боль в мышцах, сердцебиение,  одышку, шум в ушах. | | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда  икота, рвота | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Объект наблюдения** | Степень и признаки утомления | | |
| Небольшая | Средняя | Большая (недопустимая) |
| **Цвет кожи лица** | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
| **Речь** | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненнаяили  невозможная. |
| **Мимика** | Обычная | Выражение лица  напряженное | Выражение страдания на лице. |
| **Потливость** | Небольшая | Выраженная верхней  половины тела | Резкая верхней половины тела  и ниже пояса, выступание соли. |
| **Дыхание** | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными  глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| **Движения** | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой,  падение. |
| **Самочувствие** | Жалоб нет | Жалобы на усталость,  боль в мышцах, сердцебиение,  одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение,  боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда  икота, рвота |

# Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

# Форма аттестации.

## Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, текущий и итоговый контроль учащихся.

***Вводный контроль (начальная диагностика)-*** проводится в начальном этапе обучения по программе в форме тестирования и практических заданий.

***Текущий контроль*** осуществляется в течение всего обучения по программе в виде зачетов, соревнований, выполнения практических заданий.

***Итоговый контроль (итоговая диагностика)***: Определение результатов работы и степени усвоения знаний, умений и навыков, сформированности личностных качеств. Итоговый контроль подразумевает зачет в форме учебного тестирования и выполнение практических заданий.

# Оценочные материалы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Диагностическая методика** | **Цель диагностики** |
| Вводный контроль  (начальная диагностика) | Тестирование,  практические задания | Определение физического  потенциала учащихся |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Текущий контроль | Зачет, тестирование,  практические задания, соревнование | Выявление мотивов  учащихся в деятельности.  Определение уровня освоения материала. |
| Итоговый контроль | Зачет, выполнение | Определение |
| (итоговая диагностика) | контрольных нормативов | результативности |
|  |  | процесса обучения |
|  |  | учащихся. |
|  |  | Определение уровня |
|  |  | освоения программы. |

**Критерии уровня физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Передвижение на лыжах  1км | 9.00 | 9.30 | 10.45 | 9.30 | 10.00 | 11.45 |
| Выполнение скользящего  шага на 10-м отрезке (кол- во шагов) | 7-8 | 9-11 | 12-13 | 8-9 | 10-12 | 13-14 |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа  (кол-во раз) | 18-20 | 13-17 | 8-12 | 17-19 | 13-16 | 7-12 |
| Прыжок в длину с места  (см) | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Бег 30 м с высокого старта  (сек.) | 6.0-5.8 | 6.7-6.1 | 7.0-6.8 | 6.2-6.0 | 6.7-6.3 | 7.0-6.8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

# Методические материалы

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек 11 – 16 лет. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических действий является занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата. Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения. Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: ***демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения****)*.

***Метод демонстрации***. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

***Метод слова*.** При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, педагог должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь педагога должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

***Метод упражнения*** (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у обучающихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

***Метод целостного упражнения*** наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа

передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В

этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

***Метод расчлененного упражнения*** чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ

передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Организуя тренировочный процесс, необходимо помнить о том, что:

* двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося; - должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнений;
* должен быть обеспечен медицинский контроль, должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте

педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

# Методика организации воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе педагога дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы на занятиях спортивной секции состоит в том, что педагог проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство педагога;
* высокая организация тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме формирования у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально- волевых качеств.

# Методическое обеспечение программы.

|  |  |
| --- | --- |
| Материально-техническое  обеспечение | Методическое обеспечение |
| * спортивный и тренажѐрный залы для тренировок, светлые и хорошо проветриваемые; * площадка для проведения занятий по лѐгкой атлетике; * раздевалка; * лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок; * лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся; * лыжные ботинки на весь состав обучающихся; * смазочный (лыжная мазь,   парафин, ускорители и т.д.) и | Информационно-методические  материалы по разделам и темам. Диагностические методики.  Дидактическое обеспечение: наглядные пособия (в соответствии с  разделами программы) и т.д.  Картотека упражнений по лыжной подготовке (карточки).  Картотека общеразвивающих упражнений дляразминки  Схемы и плакаты освоения технических приемов в лыжном спорте.  Электронное приложение к  «Энциклопедии спорта»  «Правила судейства в лыжном |

|  |  |
| --- | --- |
| расходный материал - 10-12  комплектов на сезон;   * эспандер резиновый - 15 шт; * мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.; * мячи баскетбольные - 6 шт.; * мячи футбольные – 5 шт.; * скакалки - 15 шт.; * секундомер – 1 шт.; * рулетка – 1 шт.; * аптечка – 1 шт | спорте». |

**Алгоритм учебного занятия**

1.Постановка цели для каждого занятия в соответствии с программой. 2.Постановка задач, подбор необходимой литературы и материалов, в зависимости от темы занятия.

3.Выбор оптимальной формы работы с детьми в зависимости от темы занятия. 4.Использование различных методов и приемов работы с детьми.

5.Осуществление контроля на занятии и соблюдение правил техники безопасности.

**Воспитательный компонент**

Приоритетной задачей Российской Федерации в настоящее время является формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают требованиям XXI века, разделяющие традиционные нравственные ценности, готовые к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей.

*В нашем образовательном учреждении воспитание неразделимо с* образовательным процессом. Воспитательный процесс направлен на решение проблемы гармоничного вхождения учащихся в социальный мир, выстраивания ответственных отношений с окружающими их людьми, реализацию воспитательного потенциала совместной деятельности педагогических работников и детей.

Разработана и реализуется программа воспитания, которая охватывает всех учащихся, занимающихся в творческих объединениях по разным направленностям. В течение года по всем направлениям воспитательной работы организуются мероприятия различного характера: культурно-досуговые, тематические, мероприятия в рамках ранней профориентации и т.д.

**План воспитательных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Игра « Зарница»  К 80 летию Великой Победы | Игра на местности | 13.09.24 | школа | 5--8 класс | Заместитель директора по ВР,  Классные  Руководители, учителя физкультуры. |  |
| Игра « Победа»  К 80 летию Великой Победы | Игра на местности | 13.09.24 | школа | 9-11 класс | Заместитель директора по ВР,  Классные  Руководители, учителя физкультуры. |  |
| Игра « Зарничка»  К 80 летию Великой Победы | Игра на местности | 20.09.2024 | школа | 1-4 класс | Заместитель директора по ВР,  Классные руководители, учителя физкультуры. |  |
| День бегуна | Спортивные соревнования | октябрь | школа | 5-11 классы | Учителя физической культуры |  |
| Мама, папа,я -спортивная семья» | спортивные соревнования | ноябрь | школа | 1-4 кл. | Учителя физической культуры,  кл .руководители |  |
| Веселые старты | Спортивные соревнования | декабрь | школа | 1-8 кл. | Учителя физической культуры |  |
| К защите Родины готов» | Спортивные соревнования | январь | школа | 9-11кл. | Учителя физической культуры |  |
| Турнир по волейболу | Спортивные  соревнования | февраль | школа | 5-11 классы | Учителя физической культуры |  |
| Турнир по футболу | Спортивный турнир | Март | Школа | 2-11 класс | Учителя  физкультуры |  |
| Туристический поход | поход | май | Пичаевский муниципальный округ | 1-11 класс | Классные руководители, учителя физической культуры |  |

# Список литературы

# Для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 2002
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки

// Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

1. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

# Для детей:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М., 1988.
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. – М: Просвещение, 2001.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
4. Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1-4класс. М.: Просвещение, 2011г. 17
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровье, 2006.
7. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002.